

Je izgorelost nasprotje zavzetosti in deloholizem njen sopotnik?

4. DAN RAVNANJA S ČLOVEŠKIMI VIRI

20. Oktober 2011

So zavzeti zaposleni deloholiki?

- Sem deloholik. To pomeni, da sem zavzet?
- Zavzeti zaposleni **niso** deloholiki in obratno.

Med njimi je nekaj ključnih **razlik**.

- Zavzeti zaposleni se, ko so utrujeni, lahko ustavijo.
- Zavzeti zaposleni si znajo postaviti meje.
- Zavzeti zaposleni znajo poskrbeti zase.

ZAVZETOST	DELOHOLIZEM
Privatno življenje je pomembno.	Privatno življenje ni toliko pomembno.
Vpleta pozitivna čustva v delo.	Čustev v delo ne vpleta, če ja, potem negativna.
Delo je zabava.	Delo je napor.
Delo mu vrača energijo.	Delo mu jemlje energijo.
Zdravo razmerje delo : privatno življenje.	Nezmožnost prenehanja – odvisnost od dela.
Zdravje je OK.	Vpliv na zdravje.
Nizka stopnja stresa in depresivnosti.	Visoka stopnja stresa, depresivnosti.
Se prepusti času, pozabi nanj - flow.	Tekmuje s časom.
Harmonija.	Obsesija.
Tudi, ko ne dela, ima glede tega dober občutek.	Ima slab občutek ko ne dela – občutek krivde.
Delo mu je všeč.	Dela, ker ga žene driver (trdo delaj), ne more se upreti.

Deloholizem vodi v izgorelost!

Copyright 2002 by Randy Glasbergen. www.glasbergen.com



“I am not a lazy bum! I am a potential workaholic with highly developed stress management skills!”

Zavzetost : izgorelost

- **Izgorelost je utrujenost, cinizem in padec učinkovitosti.**
- **Energija : utrujenost in identifikacija : distanca**
- **Skupne so 3 dimenzije:**
 - *psihična - čustvena vpletenost v delo*
 - *afektivna - pripravljenost dati od sebe nekaj več*
 - *kognitivna - razumevanje vloge in odgovornosti na DM*
- **Zavzetost in izgorelost – merjenje z istim vprašalnikom?**

Zavzetost in izgorelost nista bipolarna polja

- Nezavzetost \neq izgorelost
- Neizgorelost \neq zavzetost



Zavzetost in izgorelost obravnavamo ločeno.


Delovna izčrpanost (wornout) : izgorelost (burnout)

Izgorelost - simptomi

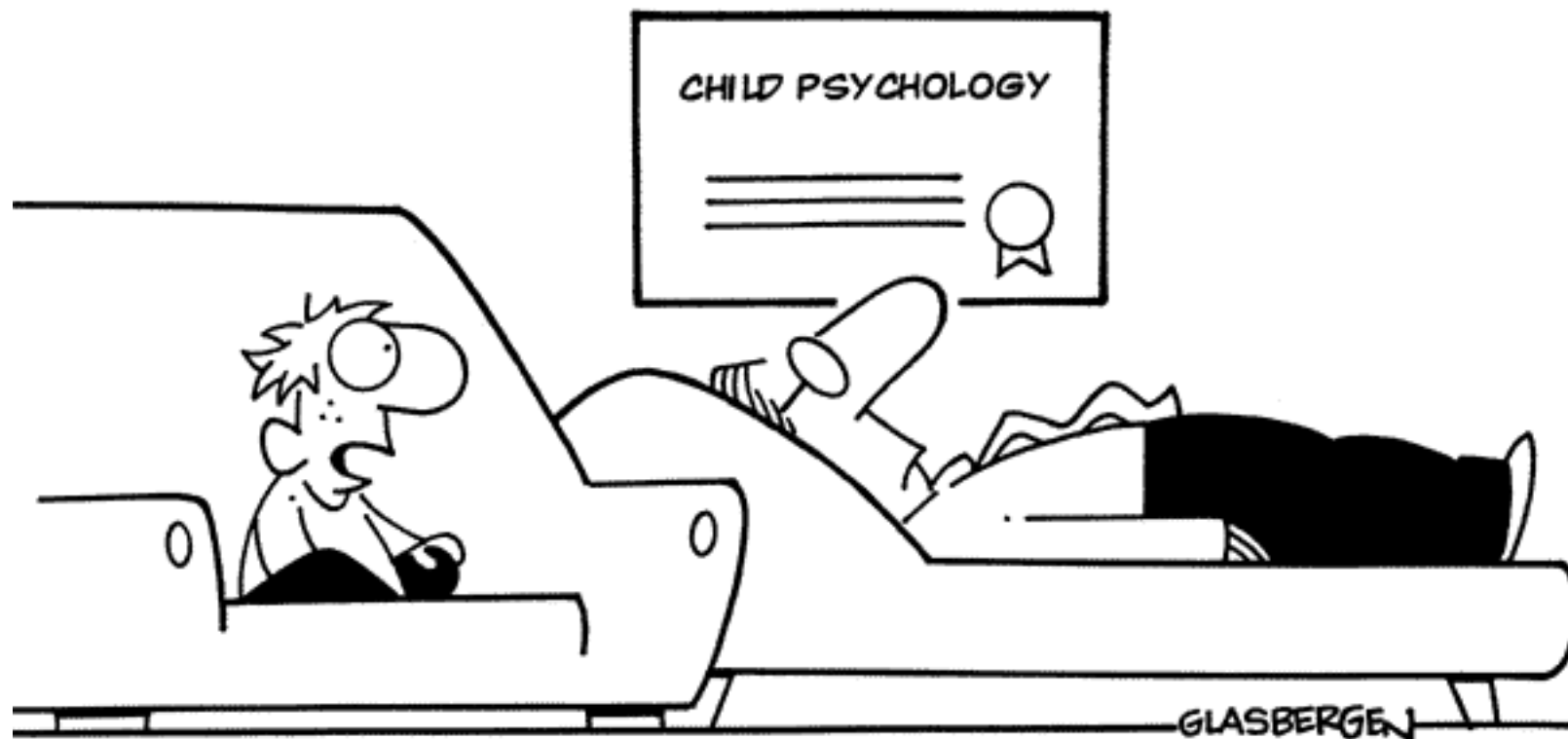
- Izgubljanje zanimanja za delo.
- Slabša koncentracija.
- Slabo počutje.
- Hitrejša razdražljivost.
- Nespečnost.
- Izčrpanost.

Stres ni vzrok izgorelosti, je povod.

Ključ je v REGENERACIJI

- Upravljanje z lastno energijo.
 - Ne izgubiti smisla pri delu (razvrednotenje).
- 
- Ne zamenjajmo sredstva s ciljem in želje s potrebo.
 - Kakovost mojega življenja vpliva tudi na zadovoljstvo z delom, omogoča lažjo in hitrejšo regeneracijo, upravljanje z lastno energijo in višje splošno zadovoljstvo.

Copyright 2002 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



"You're spending the best years of your life doing a job that you hate so you can buy stuff you don't need to support a lifestyle you don't enjoy. Sounds crazy to me!"

Hvala za pozornost

?

alenska.pegan@okconsulting.si

www.okconsulting.si

